La Feuille de d'ARZOAAR

N°222

Le coin des recettes

Chou pointu, olives et citron

Ingrédients 4 personnes
Le cœur d'un chou pointu
2 ou 3 branches de menthe
1 échalote
1 citron vert
1/2 cuillère à café de cumin
Sel et poivre
3 cuillères à soupe Huile d'olive

Préparation
Emincez le chou en fines lamelles, placez-le dans un saladier avec un peu de sel et mélangez-le avec vos mains pour l'attendrir. Laissez-le reposer 15 minutes. Videz l'eau du chou s'il en a trop rendu puis ajoutez la menthe et l'échalote hachée, le jus du citron, le cumin et l'huile d'olive. Mélangez puis goûtez afin de rectifier l'assaisonnement .
Placez la salade au frais pour au moins une heure avant de la servir et de la déguster.

Pois gourmands très gourmands

Ingrédients pour 2 personnes
500 g de pois gourmands
10 g de beurre
1 cuiller à soupe d'huile de noisettes
2 cuillères à soupe de copeaux de Parmesan
1 pincée sel de Guérande

Préparation
Mettez à chauffer une grande casserole d'eau. Coupez les extrémités de vos pois gourmands et lavez-les. Quand l'eau bout, mettez-y vos pois gourmands et laissez-les cuire 3 minutes environ. Ils doivent être encore croquants. Égouttez-les et rafraîchissez-les à l'eau froide.
ans une poêle faites fondre votre petit morceau de beurre, ajoutez ensuite les pois gourmands et faites-les légèrement dorer (2/3 minutes).Déposez-les ensuite dans les assiettes, ajoutez une petite lichette d'huile de noisettes, les copeaux de parmesan et terminez en saupoudrant de sel !

Tarte aux carottes nouvelles, coco et coriandre

Ingrédients pour 6 personnes
1 Rouleau de pâte brisée, 500g Carottes nouvelles, 18cl Crème de coco, 3 Œufs, 1 Bouquet de coriandre, 30g Cacahuètes, 20g Parmesan râpé, 5cl Huile d'olive, 2pincées Piment moulu, Sel, Poivre

Préparation
Coupez les carottes en rondelles et faites-les cuire à la vapeur ou à l'eau bouillante salée. Egouttez et mixez-les. Laissez tiédir puis incorporez la crème de coco, les œufs battus, du poivre et du sel. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Déroulez la pâte, tapissez-la de papier cuisson et lestez avec des haricots secs. Faites cuire 15 min puis retirez le lestage et le papier et poursuivez la cuisson 5 min. Garnissez le fond de tarte avec la purée de carottes. Enfournez pour 20 à 25 min.
Mixez la coriandre effeuillée avec les cacahuètes, le parmesan, le piment et du sel.
Démoulez la tarte sur une grille et zébrez de pesto.
.

Retrouvez-nous sur notre page
Facebook « Arozoaar Cocagne »

FR-BIO-01
Agriculture France

LD Le mont d'Or – Tél. : 06 35 37 14 79 Mail : contact.arozoaar@gmail.com
www.arozoaar-cocagne.org

Dans le cadre des 48h de l'Agriculture Urbaine…

Vous pouvez vous inscrire au chantier plantation directement ici :
https://framaforms.org/tous-au-jardin-14-mai-1650632426

Et précommander vos plants sur contact.arozoaar@gmail.com
(à venir récupérer le 14 mai au Jardin)

Voici les variétés de plants disponibles :

- Tomate « Cœur de bœuf »
- Tomate « Rose de Berne »
- Tomate « Noire de Crimée »
- Tomate cerise jaune « Snowberry »
- tomate cerise rouge « Black Cherry »
- Poivrons « Bell Red » : **2€ le plant**
- Butternut : **1.80€ le plant**
- Potimarron « Red Kuri » **1.80€ le plant**
- Basilic : **2€ le plant**
- Persil : **2€ le plant**

2.30€ le plant

La vie de l'Association…

EVENEMENT – ASSEMBLEE GENERALE D'AROZOAAR !

Le 20 juin 2022 à 14h aura lieu l'Assemblée Générale d'Arozoaar au Jardin

En tant qu'adhérents à nos paniers vous y êtes bien sûr cordialement invités !

Ce sera l'occasion de nous y retrouver, de faire le bilan 2021 des activités du Jardin et surtout de parler de nos projets !
A cette occasion, nous élirons les membres du Conseil d'administration, alors si vous en avez le temps et l'envie vous pouvez devenir Administrateur du Jardin. Si cela vous intéresse, vous pouvez envoyer vos candidatures à l'attention de Viviane Bogotto, la Présidente d'Arozoaar.
D'ailleurs **Viviane et Florine, secrétaire de l'association, seront présentes au jardin vendredi 20 mai de 16h à 19h** lors de la distribution des paniers pour répondre à vos questions.